

こんにゃく入りサラダ



刺し身こんにゃくについて

こんにゃくには様々な種類があります。
今回使用している刺し身こんにゃくは、アクの少ない精粉を使用しており、通常のこんにゃくよりも水分が多く、やわらかくとろけるように作られています。エネルギーも低く、サラダやマリネ、和え物等に使用しても美味しく食べられますよ。



こんにゃく入りサラダ

<材料:2人前>

刺し身こんにゃく	40g
カットわかめ	2g
レタス	60g
ミニトマト	20g
まぐろ水煮	40g
ポン酢	20g

<作り方>

- 1.レタスは細切りにする。
- 2.カットわかめを水で戻す。
- 3.刺し身こんにゃく、わかめ、レタス、まぐろの水煮、ポン酢を混ぜ合わせ、ミニトマトを添える。

熱量: 80kcal 食塩相当量: 0.44g